

# 特色课间操

刘智丽 主编



电子科技大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

特色课间操 / 刘智丽主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5647-1356-0

I. ①特… II. ①刘… III. ①广播体操—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 296654 号

“国培计划”——成都体育学院承办项目资源开发成果系列

特色课间操

主编 刘智丽

副主编 杨红兰 林江华

---

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)  
策划编辑: 周清芳  
责任编辑: 周清芳  
主 页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)  
电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)  
发 行: 新华书店经销  
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司  
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 29.25 字数 750 千字  
版 次: 2013 年 1 月第一版  
印 次: 2013 年 1 月第一次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5647-1356-0  
定 价: 66.00 元

---

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

# 《特色课间操》

## 编委会

主 编 刘智丽

副主编 杨 红 兰 林 江 华

编 委 (以章节顺序)

江 华 刘智丽 兰 林 杨 红

赵元吉 官 勇 周学斌 李德华

朱 珠 陈 冲 彭远秋 姚梦兰

杨肇云 杨雯馨 周美琴 熊 叶

郎丽苹 罗 梅 余乔艳 何巧红

QIANYAN

# 前言

课间操是学校体育活动的主要组成部分，是对中小學生进行体育素质教育的重要内容和手段，是体现学校精神文明建设的重要一环，在学校体育工作中占有重要的位置。长期以来，课间操在中小学体育教育中发挥了重要的作用，但随着学校教育改革的深入，中小学传统课间操的内容形式显得单一，新的教育改革形势及新时期教育思想要求构建内容与形式多样化的特色课间操活动。

本书分为理论和实践两大部分，理论部分阐述了特色课间操的内涵特征、创编设计原则与方法及其教学组织方法；实践部分提供了9类系列特色课间操创编实例，内容丰富，风格独特，符合青少年儿童身心发展特点，具有极大的推广价值。全书图文并茂，便于读者理解和实践，适用于中小学的大课间体育活动，并可作为中小学体育教师的教学参考书。

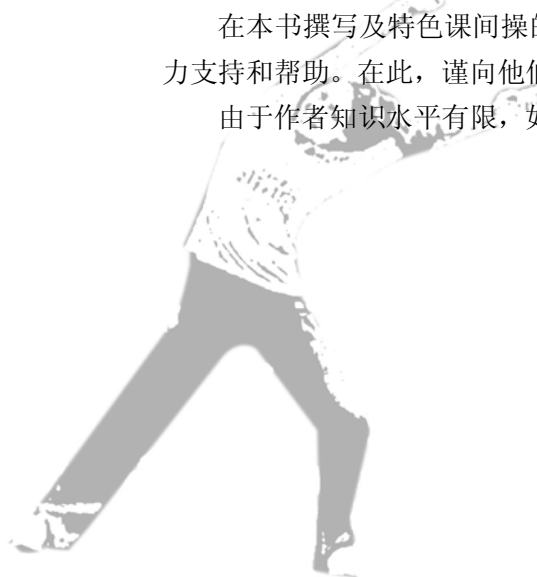
本书由成都体育学院刘智丽副教授主编。具体撰写分工为：理论篇的第一章（成都市青羊区教师进修学校，江华），第二章（成都体育学院，刘智丽），第三章（成都市锦江区教师进修学校，兰林）；实践篇的第一章（成都体育学院，刘智丽），第二章（成都体育学院，杨红），第三章第一节（成都体育学院，赵元吉）、第二节（四川省科学城一中，官勇），第四章第一节（成都体育学院，周学斌）、第二节（成都体育学院，李德华），第五章第一节（成都师范学校附属小学华润分校，朱珠）、第二节（成都体育学院研究生部，陈冲）、第三节（成都体育学院研究生部，彭远秋）、第四节（成都市盐道街小学德胜分校，姚梦兰），第六章（成都体育学院，杨肇云），第七章第一节（成都体育学院研究生部，杨雯馨）、第二节（成都体育学院研究生部，周美琴），第八章第一节（成都体育学院研究生部，熊叶）、第二节（成都体育学院研究生部，郎丽苹）、第三节（成都体育学院研究生部，罗梅）、第四节（成都体育学院，余乔艳），第九章（成都职业技术学院，何巧红）。全书的统稿工作由成都体育学院刘智丽负责。

在本书撰写及特色课间操的实践创编过程中，得到了学院各级领导、同事及学生的大力支持和帮助。在此，谨向他们表示诚挚的感谢！

由于作者知识水平有限，如有不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

编 者

2013年1月



## 理 论 篇

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 绪论               | 3  |
| 第一节 特色课间操的内涵与特征      | 3  |
| 第二节 开展特色课间操的意义与作用    | 4  |
| 第二章 特色课间操的创编设计       | 6  |
| 第一节 特色课间操的创编设计原则     | 6  |
| 第二节 特色课间操的创编设计方法     | 9  |
| 第三节 特色课间操的创编设计程序     | 11 |
| 第三章 特色课间操的教学组织       | 13 |
| 第一节 不同年龄阶段学生特色课间操的教学 | 13 |
| 第二节 特色课间操的教学手段与方法    | 14 |
| 第三节 特色课间操的教学重点       | 15 |

## 实 践 篇

|          |    |
|----------|----|
| 第一章 大体操类 | 19 |
| 第一节 花式绳操 | 19 |
| 第二节 花球操  | 30 |
| 第三节 哑铃操  | 40 |
| 第二章 大球类  | 56 |
| 第一节 篮球操  | 56 |
| 第二节 排球操  | 68 |
| 第三节 足球操  | 88 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 第三章 小球类     | 108 |
| 第一节 乒乓球操    | 108 |
| 第二节 羽毛球操    | 121 |
| 第四章 舞蹈艺术类   | 133 |
| 第一节 拉丁操     | 133 |
| 第二节 秧歌操     | 149 |
| 第五章 民族传统体育类 | 160 |
| 第一节 五禽戏操    | 160 |
| 第二节 搏击操     | 175 |
| 第三节 长拳操     | 195 |
| 第四节 跆拳道操    | 204 |
| 第六章 身体素质类   | 219 |
| 第一节 低段素质操   | 219 |
| 第二节 高段素质操   | 231 |
| 第七章 室内类     | 248 |
| 第一节 低段室内操   | 248 |
| 第二节 高段室内操   | 265 |
| 第八章 流行课种类   | 286 |
| 第一节 热舞      | 286 |
| 第二节 韵律操舞    | 326 |
| 第三节 踏板操     | 369 |
| 第四节 健身球操    | 415 |
| 第九章 国学文化类   | 447 |
| 弟子规操        | 447 |
| 后记          | 459 |



# 理论篇

本篇阐述了特色课间操的内涵与特征、开展特色课间操的意义与作用、特色课间操创编设计的原则、方法与程序，以及特色课间操的教学组织、教学手段与方法及教学重点。

LILUNPIAN

# 第一章 绪 论

课间操又称为课间体育活动，是学生每天必须参加的一项体育活动，是学生紧张学习之余的一种积极性休息，同时也是校园体育文化建设的重要内容和综合反映。课间操的形式与内容对学生的生理、心理、智力和品质具有重要而深刻的影响。课间操（这里包括大课间活动）既是学校体育工作的重要组成部分，也是学校体育文化和精神文明建设的重要的体现。从1951年至今的61个风雨年轮间，课间操为中国学校体育的发展起到了至关重要的作用。然而，环看当今的学校课间操，很难看到那种朝气蓬勃、青春活力、结构完整的场面，而与之相反，拖拉懒散、杂乱无章的场景在众多的调研中时有所见。学校在调整形式，体育老师在改变内容，就连教育部也在尝试某种改革。如，校园集体舞的开展，太极校园的兴起，但始终没有在这种磋磨和茫然中找到一种突破。

在阳光体育的春风中，在现代社会日趋发展的今天，“每天锻炼一小时，健康生活一辈子！”深入人心，发人深省。针对学生、家长和社会，更多人开始关注健康，重视体育活动。各级体育教育管理部门已开始思考，什么样的体育活动更能够让孩子们欣然前往并流连其中，而不让这匆匆的20分钟至1个小时无所适从也毫无裨益，路究竟在何方？探究课间操以及学校体育活动的根本，不难发现，我们忽略了一个东西——课间操和大课间活动的原点。即我们在针对这种问题和现象的时候，错误地去寻找正确的答案，而忽略了它的本身。也就是我们没有深入细致地针对课间活动和参与活动的鲜活生命个体来分析形势，应对需求，变通模式。于是，我们探索的特色课间操呈现在大家面前，它将为广大中小学校、教师和学生带来新的启迪和思考，也将开辟阳光体育新的内涵和篇章，为提升当代我国中小学生的身体素质注入可持续的现代发展元素。

## 第一节 特色课间操的内涵与特征

什么是特色课间操？我们或许要从体育特色、特色课间操和大课间活动这三个领域和方向去讨论。体育特色是体育所表现的独特的形式、特质、风格、元件、气场等，是由赖以产生和发展的特定的具体的学校和社会环境因素所决定的，是其独有的。在广大的中小学校，都在通过体育传统校、体育特色校、艺体综合特色校等形式来促进和发展学校体育文化的建设。

特色课间操通过课间操在学校体育中表现出的独特的形式、功能、性质和作用，能催生和冲击它的对象——学生完成规定的锻炼和自我拓展的体育兴趣和体育活动。基于课间操开拓的特色课间操，在现阶段中国学校体育中，以大众认知和感觉为基点，通过挖掘其主体的灵魂、气质、个性、精神，用情感的概念，创作出一种课间操和大课间活动的体育属性之和，配合学校特色和所需，孕育新的大课间概念。

特色课间操涵盖了学校体育常见的篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球，还把搏击、



五禽戏、国学、室内操运动和身体素质练习等综合其中，为大课间提供了丰富多彩的体育大观园。作为大课间体育活动，是近年来在阳光体育召唤下和两操基础上发展起来的一种新型的校园体育活动。它是一种崭新的体育事物，是学校体育活动的有力补充，与课间操相比，大课间体育活动具有时间长、内容丰富、形式多样、参与面广、趣味性强等特点，它对促进学生积极休息和锻炼，陶冶学生的情操，加深师生、同学之间的情谊，培养与人合作的精神、良好的竞争意识和集体荣誉感，起到了不可估量的作用。依据区域和学校实际情况，科学合理地安排大课间体育活动与活动的组织形式，能使学生的身心得和谐发展，实现体育与艺术、休闲与锻炼、传统与现代的完美统一。

## 第二节 开展特色课间操的意义与作用

本书探索的系列特色课间操，涵盖了当今学校体育的多种项目，如：篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、搏击、五禽戏、国学、室内操和身体素质等。前后经过各个运动项目专家的指导，通过大、中、小学校长、教师与学生、一线教育教学研究专家多次印证，取得了很好的回应。在这个时期，推出这样一个系列特色课间操，不仅为我国学校体育课间活动带来补充，更将为广大的中小学体育教师和学生带来全新的冲击。就特色课间操的意义和作用，综合有四：

### 一、立新课间操，夯实大课间

通过现象调查和文献调研，发现中小学校课间操发展中面临着众多因素的制约，如作为学校主体的学生运动需求的变化、诸多运动项目的竞争以及自身弊端等。而要在这种新的时期和新的社会环境下让先进的思想和理念来指引课间操前进的道路，应运而生的是阳光体育的涌现和特色课间操的充盈，以此满足中小学校和教师的需要，尤其是学生发展的需要，让“阳光体育”不再是一句口号，真正受益每一位学生。

### 二、以点带面创新、以项盖全普及

特色课间操的产生顺应了学生的天性，使学生有兴趣，让学生玩得更更有个性，更有明显的教育意义。不同项目的特色课间操，会在不同层面刺激学生的兴趣点和兴奋点，让学生投入到活动中。学生通过特色课间操的学习与运动，会根据自身的喜好，以个体或者社团的方式去创作其他项目的成套健身动作，并配上自己喜爱的音乐以表演的形式展示给其他人。在某个学校开展的某项特色体育项目，我们除了应看到部分技术精湛、竞技性强的风景，还应看到更多的学生在不同的层面伴随动感的旋律，习练该项特色体育项目的热潮，从而让学校体育特色真正地走向普及。

### 三、驻足实际，因势利导

瑞士教育家裴斯泰洛齐提出，教育必须适应人的自然本性，发展人的内在能力，促进能力发展的训练要随不同的能力而变化。通过学生喜欢的某一个运动项目，让学生在动感和韵律中感受到该项运动的声律之美。并通过某项运动，倡导学生学习和感知多项运动的快乐，让整个校园都沉浸在各取所需、兴趣所向的氛围里。例如，学生喜欢篮球运动，但

他不一定能驰骋在球场上，而他能够在动感的篮球操中，感受篮球的乐趣，感受篮球操带来的快乐，同时达到健身的效果和目的。

#### 四、塑造体育特色，丰富校园文化

好的学校必定有好的文化。作为学校文化的重要组成部分，学校体育文化的建设会给学校带来生命、激情和一种向上的精神。绝大多数学校会以学校传统的体育特色项目为抓手，通过竞赛、活动、体育节等形式有效地普及和发展。特色课间操能够依据学校体育特色，创编出不同群体喜好的成套动作，让大家都来运动。在这种万众运动的校园里，一定会感受到一种体育的精神，它会浸润在学习和生活中，显现在充满活力与笑容的脸上。这样的学校，不仅会在德、智、体方面绽放美丽，也会在千军万马的考试独木桥上斩获分数，收获幸福。这就是一种校园文化，厚重而致远。



## 第二章 特色课间操的创编设计

中小学生的身体正处于发育时期，身体的可塑性强，爱美的意识也很强。特色课间操的创编的目的是：增强中小学生体质、培养端庄的仪表、传承中华民族优秀传统文化、学习吸收外国优秀体育文化。一套高质量的特色课间操是集体育性与艺术性、健身性与文化性于一体的，要求创编者对体育运动技术、对美的认识和艺术的理解、对国内外体育文化的了解等方面有较深厚的基础。特色课间操的创编是一项十分复杂的工作，要具有科学性、趣味性、娱乐性、文化性，力求动作美、结构美、编排美的协调统一。创编出丰富实用的特色课间操应根据中小学生的身心特点、本校体艺教育特色及民族地域特色等因素，在动作、音乐、队形及道具等方面进行大胆、科学的创新。

### 第一节 特色课间操的创编设计原则

#### 一、科学性原则

科学性是特色课间操最本质的特征。创编要以解剖学、生理学、心理学、教育学等基础理论为指导，设计动作优美、运动负荷适宜、运动强度合理的特色课间操，确保中小学生的身体能得到全面的活动，收到最佳的锻炼效果。如，小学阶段各年龄段的特点差异较大，将中等难度的动作定为创编操的选用标准，使低年级学生能学会，中年级学生喜欢做，高年级学生动作质量能提高，做到尽量兼顾各个年级。一套特色课间操的锻炼功效首先取决于动作选编、动作顺序设计和运动负荷等方面的科学合理的安排。

##### （一）动作选编

特色课间操动作的选择应遵循中小学生身体的自然发展规律，保证设计的动作安全可靠，不易造成损伤。要避免不合理、有伤害性的动作，避免关节的过度强力屈伸以及违反人体运动生理的动作，如快速绕头、无控制的快速爆发屈伸等。因此，在创编每节操时要注意选择对完成该节锻炼任务有切实锻炼作用的动作，突出某节操的特点。如果每节操的动作都能使人体的某些部位得到充分的运动，那么整套操对人体的锻炼就会全面有效。

##### （二）成套结构

特色课间操的成套结构包括屈伸、举振、转体、跳跃、绕环等动作要素。从纵向看，一是两臂侧举、前举、上举或斜上举的动作姿势，不仅覆盖面全，而且应分布合理，均呈现二维空间内的左右、上下方位运动。二是上肢和躯干的转或绕环动作，属于二维空间、多个方位的运动。三是四肢、躯干和头部的屈伸动作，空间特征更具有立体化、多样化的特点。从横向看，广播体操动作中主要包含举（侧、前、斜）、转体、绕环、下蹲、屈伸（前后、左右）等，且集中在扩胸、体转、体侧、踢腿、腹背和全身运动等各节操中。其中的

弓步姿势主要体现在扩胸运动和全身运动,而下蹲动作则集中在四肢运动和腹背运动。在强调人体主要大关节都参与运动的同时,更要重视上肢、下肢、头颈、躯干各主要关节活动的相互协调。成套动作时间要根据中小學生身体发展规律特点和学校的实际情况,以及锻炼的实际效果来考虑,一般以4分30秒左右为宜。

### (三) 运动负荷控制

为了达到最佳锻炼效果,运动负荷应控制在能承受的范围内,确保运动的呼吸供氧。运动者平均心率达到本人最高心率的60%~80%时为健身区域标准,能保证运动中氧的供应,达到良好的锻炼效果;当练习者心率值达到本人最高心率的80%以上则为运动强度的强化训练区,运动强度大;心率值在本人最高心率的60%以下属消遣活动区,只起到一般活动的作用。最高心率计算公式为:220-年龄=最高心率。特色课间操的运动负荷应符合人体运动的生理曲线。运动负荷应由小到大、由弱到强,使运动心率变化由低到高,波浪式逐渐上升与下降,随之慢慢下降,逐渐恢复到安静状态。

## 二、全面性原则

### (一) 身体各部位活动的全面性

为了达到全面发展的目的,在创编成套特色课间操时,要根据人体解剖学的特征,尽可能充分调动整个机体参与运动,使身体各部位的肌肉、关节、韧带及内脏器官得到全面锻炼。特色课间操的动作设计要完整,包括上肢、扩胸、体侧、腹背、跳跃、整理等身体各部分的运动。成套动作一般包括头、颈、肩、胸、腰、髋、腹、背和上下肢的运动,科学合理地设计各关节的各种运动形式,如头颈的屈、伸、转、绕、绕环,肩部的提、沉、收、展、绕及绕环,胸部的含、展、平移和振胸,躯干的屈、伸、转、倾、绕、绕环,髋部的顶、提、摆、绕、绕环,上肢的屈、伸、举、振、摆、绕、绕环,下肢的屈、伸、举、摆、踢及各种走、跑、跳等动作,以促进肌力的增强,提高心肺功能。创编时还应注意,保持人体左右两侧动作的对称性,保持组合动作的对称性和重复性,使人体匀称、和谐、全面地发展。

### (二) 动作时空变化的丰富性

特色课间操练习是在一定的时间、空间中进行的,时间表象(速度、频率、持续时间)和空间表象(方向、路线、幅度、力量)的变化丰富与否直接影响操对人体锻炼的效果。一套操在动作部位、路线、方向、幅度、节奏等方面的设计上,要做到使身体各部位关节和肌肉群得到充分、全面的锻炼。创编时应考虑动作的方向有上下、左右、前后、斜向等变化,动作的路线有长短、曲直的搭配,动作的幅度、速度、力量方向有大小、快慢、强弱的对比。特色课间操动作时空变化的丰富性有助于激发中小学生的锻炼兴趣,改善神经系统功能状况。通过改变运动位置、方向、节奏、路线锻炼不同的肌肉群;通过单一动作和复合性动作的变化来培养人体的协调性,提高关节的灵活性。动作时空变化的丰富性还体现在队形在动态中多次的变化和动作在各个方向的变化。在队形变化上常采用散点、纵队、横队等简单实用的队形。



### 三、教育性原则

特色课间操作为学校体育的一项重要内容，不仅应具有锻炼身体的价值，而且还应具有思想教育的作用。贯彻教育性原则，就是要有意识、有目的地促进学生身心的全面发展，让学生通过做特色课间操受到更多的思想教育、健康教育、艺术教育。特色课间操的教育作用必须与特色课间操的内容、方法、组织形式等有机结合、融为一体，寓教育于特色课间操活动之中，如，为培养学生的团结合作、集体主义精神，可设计配合动作和队形变化；为培养学生的思维能力和创新能力，在构思时，可留有一定的空间，启发学生的思维，培养其创新能力。这样，通过特色课间操活动，学生把自我实现与特色课间操有机联系起来，使他们在享受运动乐趣的同时达到自我运动、自我熏陶、自我教育、自我约束、自我完善的教育效果，使个体与集体相结合、健身与教育相统一，身心和谐发展。

### 四、趣味性原则

趣味性是特色课间操的又一特征。中小学生的兴趣爱好多样且多变，形式多样的特色课间操活动能满足他们的身心需要。如果特色课间操缺乏趣味性，将从根本上失去对学生的吸引力。贯彻趣味性原则，就要从中小学生年龄特征、心理特征出发，在动作的编排上设计出一些学生喜爱的动作，如，加入活泼可爱、形象生动的动作；或将生活中的常用动作趣味化，或用变异的动作代替习惯动作，让学生在充满乐趣的活动中得到锻炼。心理学研究表明，兴趣与体育学习活动效果常常是成正比的。所编排的动作有趣味，活动形式有创新，就能调动学生的内在动力，从而让学生积极投入到特色课间操活动中来。在教学中，可采用拍手、跺脚、喊口号等方法来提高学生练习兴趣，活跃气氛。

### 五、艺术性原则

艺术性是特色课间操创编中应当遵循的一个重要原则。特色课间操的表现形式多样，其本身具有较强的艺术魅力。特色课间操的艺术美是以人体为工具，以形体动作为手段，通过中小学生的身体、形态、神态以及举手投足的舞姿来表达丰富的思想内涵。特色课间操的形体美不仅是指身体美，更重要的是在于动作的状态之美。它包括动作所体现出来的整齐、对称、均衡、对比、层次、节奏、和谐等多样化统一之美。贯彻艺术性原则，主要应从以下两个方面下工夫：

#### （一）音乐选配的艺术性

选配的音乐要与操的风格统一。音乐影响着操的风格、速度、节奏及成套的效果，音乐选配得好，容易激发练习者的锻炼激情。音乐的旋律要动听，力求新颖，富于变化，节奏鲜明，强劲有力，具有时代感，富有感染力。

#### （二）动作设计的艺术性

特色课间操动作设计的艺术性主要体现在整套操的风格要鲜明统一，可广泛吸收和借鉴舞蹈、武术等艺术性较强的项目动作，也可设计篮球、排球、足球、乒乓球等体育基础大项中的基本技战术动作，将其与操化动作有机结合，连接自然、流畅、巧妙，变有限为

无限,产生丰富的视觉效果。只有在统一中求变化,才符合形式美的基本法则。

## 六、知识性原则

特色课间操是学校体育教育的隐性教育因素,它所起到的教育作用是体育课堂教育所不能取代的,因此,特色课间操的创编设计必须有丰富的知识点。以体育项目的各种基本技术战术为载体,在教学中,把理论知识教学与体育锻炼有机结合起来。特色课间操的创编要寓体育教育于体育理论知识教学实践活动中,不能离开体育理论知识进行空洞的创编。只有把体育理论知识、运动能力、思想教育三维目标统一起来,学生才能在特色课间操的锻炼中形成积极的情感态度和价值观。

## 第二节 特色课间操的创编设计方法

创编设计特色课间操首先要确定基调,对全套操进行整体构思。即在了解编排的目的、任务、适用对象的基础上,确定操的总体框架(风格、元素、强度、时间长短、音乐选配等)。创编一套高质量的特色课间操,动作的设计和音乐的选择是最重要的。

### 一、动作设计

动作的选择要根据青少年的身心特点精心设计,可加入各体育运动项目的基本技战术、民族民间舞蹈以及流行课种等元素的动作。根据审美构成的特点进行合理的动作设计与安排,在效果上呈现出丰富的审美韵味。整套动作要协调、流畅,体现出一个完美的整体。

#### (一) 改变动作节奏

在一个完整八拍的动作中,可设计一拍一动与两拍一动相结合的组合动作,例如,在四肢运动中,一至四拍是一拍一动,五至八拍是两拍一动。虽然在练习之初学生比较难掌握,但是在进行反复练习而达到动作熟练的过程中,学生的应变能力和身体灵活性都会得到提高。另外,从美学的角度来看,节奏的改变会让人体会到变化的美感,避免单一化。

#### (二) 丰富动作方向

动作设计时可先创编向前后的动作,再与向左右或斜方向的动作相结合,形成一节完整动作。这样学生在练习时就可以体会到不同方向的全新感觉,改变以往以向前为主,左右和斜方向为辅的较单一的情况。

### 二、音乐选择

音乐是特色课间操的灵魂,好的音乐设计可活跃气氛,振奋精神,展现激情和魅力。学生在身体练习时享受丰富动听的音乐可提高练习兴趣。欢快、热烈、富有节奏感的音乐还能给练习者一种想象力和创造力,能在音乐的享受中把内心情感表现得淋漓尽致。再配合优美的肢体动作,使特色课间操呈现出一种强劲的韵律感和节奏感,提高特色课间操的美学价值。



音乐应选择适合青少年特点、风格与主题相近的乐曲，通过巧妙的剪接使其自然地结合在一起。可按照实际的需要从不同的音乐作品中截取部分进行整合。剪辑音乐必须考虑前后两首乐曲的风格和节奏的一致性，同时要尊重原有音乐的完整性，在取舍音乐的某一部分时，不能破坏音乐的基本结构形式。如果确实需要改变乐段，应当注意音乐前后的连接要自然完整，有了这些前提，才能保证加工串接的音乐自然和谐。另外，也可以通过进行特殊的音效处理、音乐速度的调整等方式来提高音乐创编的质量，增强听觉效果。一般选择节奏感强、速度合适的音乐，如爵士、摇滚、迪斯科音乐等，也可选择具有中国特色的音乐，如东北秧歌旋律的音乐，还可在全国中小学生广播体操音乐的基础上根据需要进行再度创编等。上述音乐有较强的震撼力，能打动人心，调动人的情绪，带给人听觉上的冲击和享受。

### 三、动作与音乐的结合

特色课间操的动作与音乐密不可分，它们应相互融合才能达到完美结合的效果，可以利用多种音乐特效，衬托动作的艺术效果。首先，音乐与动作的风格要统一。其次，音乐的节奏、时间与成套动作的节奏、时间应协调一致。特色课间操的动作只能在适宜的音乐节奏起伏变化中显出其特色，给人美的享受，振奋精神、消除疲劳，从而达到健美、健心的目的。

#### （一）根据音乐创编动作

根据音乐创编动作就是先选乐曲，再选配音乐。先选乐曲，音乐的过渡衔接就流畅自然。音乐制作完成以后，再根据乐曲的节奏、风格、特点等创编动作，通过动作来烘托音乐所表现的主题，做到动作与音乐整合统一，使音乐与动作的配合体现出和谐之美，增强成套动作的观赏性和艺术性。

#### （二）根据动作选编音乐

根据动作选编音乐就是先创编动作，再选配音乐。动作是特色课间操的骨干，先根据相关因素确定成套的动作，再根据动作来选择制作音乐，最后通过动作与音乐的配合进行修改，直至完成成套动作的创编。可从各体育运动项目的基本技战术、民族民间舞蹈、流行舞蹈等元素中提炼动作。需要注意的是动作之间的过渡与连接要巧妙、流畅，不能生搬硬套。成套动作创编完成后，应根据实际情况来选择音乐，音乐要与动作相匹配，两者要达到高度的统一。一套特色课间操，并不完全是通过动作的完美完成来体现的，必须在音乐的烘托下才能体现出最佳效果。

### 四、队形变化

成套动作的队形变化可以增强特色课间操的整体效果，增强观赏性。队形的变化主要是体现空间、层次的运用效果，使成套动作突出动静结合之美。合理的、新颖的队形变化不仅能使全套动作有效地运用场地空间，增加特色课间操的层次感、立体感等艺术性，而且可以增强学生之间的相互交流配合。

由于场地的限制，特色课间操的队形不宜做大范围变动，可选择横队、纵队、散点等

简单的队形。队形变化时的动作设计要格外巧妙。如,用一个八拍的四面转体踏步将散点队形变为花散点队形;面向8点左脚向6点迈出一步将花散点队形变为斜排队形;偶数排同学上步形成整体大横排的效果等等。动作的创编要考虑所在队形,队形的变化要顾及动作的幅度及方向。这样才能形成有机的整体,使整套特色课间操和谐统一。如,在散点及花散点队形上做伸展运动、四肢运动等幅度较大的动作;在大横排队形上,因为左右间距较小,可进行髋部组合动作;而腹背运动因动作幅度只是前后大,左右相对较小,所以可以在纵队队形上完成。

## 五、道具选择

根据整套特色课间操的内容、风格、特色等因素选择新颖、独特的道具,可以增添练习气氛、提高学生学习兴趣,同时,也可以增强特色课间操的健身功能。道具的功能以健身性为主,同时还要考虑学生在使用时的方便性、灵活性以及安全性,要充分利用所选道具,避免华而不实。一套科学合理、富有新意的特色课间操配以合适的道具,将使整套操在锻炼价值以及视觉效果上提升到一个新的高度。

# 第三节 特色课间操的创编设计程序

## 一、构思总体方案

制定总体方案是特色课间操创编的第一步,只有明确了目标,创编才有目的性,才能尽可能地少走弯路或不走弯路。制定总体方案时要紧紧围绕体育教学改革总方向,确定特色课间操的创编目的和要求。确定整套操的风格、设计动作的类型及确定总的时间等方面是创编特色课间操总体方案的重要组成部分。制定总体方案既要考虑学校的教学条件、管理条件、器材的安全情况,还要考虑学生的年龄、个性特点、身体状况、兴趣爱好等,以便更好地确定特色课间操的任务。要根据创编的目的任务选择内容,做到有的放矢。总体构思方案包括操的名称、目的任务、要求、特点、形式、时间、音乐、动作、运动负荷及对身体各部位的特殊要求等。

## 二、分节选择动作素材

动作素材可选用各运动项目的基本技战术动作、民族民间舞蹈基本动作等各种形式的动作进行加工整理和再创造,从选择一些主要的单个基本动作入手,再转化和创新出各种组合动作;每节动作可为四个八拍或八个八拍;以头颈、上肢、躯干、下肢、腹背等进行分节编排,同时要注意全套特色课间操动作分布的对称性及动作方向变化的合理性,使特色课间操的动作与结构科学、合理、有序。所选择的动作素材应与特色课间操动作特点和风格相近,即使选择某种舞蹈动作形式,也必须转化成符合特色课间操特点的动作。

## 三、选编音乐

选编的音乐应符合特色课间操特点,动作的配乐必须根据具体情况和条件而定,目的是要使创编的动作和乐曲配合默契、和谐。



#### 四、成套整合

当分节动作设计完成后，可按照成套的结构框架，把分节动作按顺序排列起来，全方位审视动作的连接、节拍、节奏、方向、方位、路线及队形的合理性和流畅性。同时，还要考虑与音乐的风格、节奏的吻合程度。

#### 五、精修调整

精修调整是特色课间操创编的最后一个步骤，也是最重要的一个步骤。精修调整的步骤为：实践——分析调整——进一步实践——进一步分析调整——最后确定成套动作。一般从以下几个方面进行：

- (1) 检查每节基本动作是否规范，以及是否达到相应的编排目的；
- (2) 检查音乐节奏与动作的协调一致性，整套操的风格是否符合练习者年龄特征；
- (3) 通过运动中或运动后心率指标的测定，进行强度调整。

当一套特色课间操创编初步完成后，先进行小规模的实践，然后进行评价修改工作。评价工作可以由编操者自评或请有关专家进行评价。通过对心率、耗氧量等生理指标测试，评价运动负荷和有氧代谢合理程度。同时，对锻炼后心理感受情况进行调查，以及对身体各部位关节活动量、锻炼价值、安全性、趣味性和艺术性进行评价，从而对不足之处进行全面分析与比较，并修改完善。

#### 六、拍摄制图与记写

在特色课间操制图过程中，要注意的几点：

- (1) 要正确运用术语和图形来表达创编意图和要求，并写出各节动作的名称、节拍、做法及动作重复次数；
- (2) 动作说明要简洁扼要，突出动作练习要点；
- (3) 要用工具处理好拍摄的图片或绘制出动作简图，应包括开始姿势、每拍动作的姿势、动作路线和结束动作，使之生动形象、便于记忆，并且便于教学和推广。

记写的内容与顺序为：

- (1) 写出每节动作的名称和重复次数（如第一个八拍）；
- (2) 绘制动作简图，简图应包括开始姿势、动作路线和每节操的要求和做法；
- (3) 记写做操的注意事项。